Rok III. Kraków, dnia 1. Czerwca 1899. **Nr. 6.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

Organ Grona nauczycielskiego Sokoła Krakowskiego
POŚWIĘCONY SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·80, półrocznie 90 ct. | W Niemczech: Rocznie . mrk. 3·50 W innych krajach: Rocznie fr. 6—
Numer pojedynczy kosztuje 18 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

WYCIECZKI GIMNASTYCZNE.

Napisał E. KUBALSKI.

Jeżeli powiem, że gimnastyka nasza, gimnastyka zwłaszcza przyrządowa jest przeważnie tylko gimnastyką ramion, to zdaje mi się, że będzie to prawdą, głoszoną już przez wielu znawców i fizyologów. Silnie rozwinięty tors i barki na słabych i niewyrobionych nogach — oto po największej części wygląd dziatwy Herkulesa w naszych ćwiczebnych salach, wynik jednostronnej kultury ciała i dowód, jak wogóle trudno u nas o harmonijny jego rozwój. Trudno zaś nie dlatego może, by to było winą systemu, aby on nie obejmował całokształtu ruchów i ćwiczeń, lecz że — jak to już zauważono w jednym z poprzednich artykułów — ćwiczenia nasze ograniczają się jedynie do ciasnych sal, gdzie ani zabaw, biegu, chodu lub skoku prawie zupełnie uprawiać niepodobna. Wykształcenie ciała musi więc być poniekąd jednostronne, nie kompletne, bo brakuje mu ruchu silnego, ożywczego na wolnem powietrzu, na słońcu, wśród otoczenia przyrody — tego ruchu pełnego nie wymuszonej swobody i ochoty, jaki jest wrodzony każdej istocie żywej, jakiego wymaga każdy młody i zdrowy organizm. O takie uzupełnienie ćwiczeń w sali, ćwiczeń w miejscu niejako, takie zaokrąglenie wychowania fizycznego, koniecznie postarać się trzeba. Nie zapominajmy o tem, że gimnastyka jest już systemem, jest sztuką, mającą nam dać zdrowie i siłę, które my w pierwszym rzędzie ze źródła przyrody czerpać winni. Klimat nasz, warunki

życia nie długo i nie zawsze pozwalają nam cieszyć się wiosną i latem, ale skoro one nadejdą, trzeba z nich korzystać i wzmacniać ciało przez wycieczki piesze i ruch na świeżem powietrzu.

Przeciętny mieszczuch, który cały dzień niemal siedzi przy biurku, ladzie lub warsztacie, jeśli w niedzielę wyjdzie na przechadzkę na okoliczne łąki lub wzgórza, zasapie się niedługo, zmęczy i świeże powietrze ubezwładnia go, nogi bolą. Uszedłszy tedy kilometr lub dwa siada, zapala cygaro i patrzy z tęsknotą na przejeżdżający powóz a choćby i rower. Takby już z przyjemnością przejechał się z powrotem do domu, byle zasiąść gdzie w jakiej zacisznej i zadymionej knajpce. Są nawet i tacy, dla których przewieść się powozem lub fiakrem, starczy już za przechadzkę. I to się nazywa u ludzi spacerem. Niestety nietylko oni, ale i my gimnastycy nie rozumiemy wartości prawdziwej przechadzki czy wycieczki — i nie umiemy wcale chodzić.

Energia, gimnastyka zdobędzie się na prężność, na wysiłek wielki — ale chwilowy; do energii ciągłej, do wytrwałości zdolny jest tylko albo człowiek żyjący na łonie przyrody i zżyty z tą przyrodą, albo zaprawiony sportowiec.

Przypatrzmy się starym myśliwym, leśnym, gajowym, którzy cały dzień przechodzą po borach i lasach i żyją niemal pod gołem niebem. Człowiek taki mimo podeszłego nieraz wieku, to obraz zdrowia i niespożytej energii i siły. Nie jest gimnastykiem, nie ma wyrobionych barków, ale ma płuca i organizm zdrowy, krzepki jest i twardy, zahartowany na trudy i zmęczenie — a chodzić potrafi mimo mrozu lub upału jeszcze wtedy, gdy najlepszy z gimnastyków dawnoby już ustał. Jestto może jego zawód, jego całożyciowa zaprawa, i znowu pewna jednostronność, ale my też nie żądamy od kupca, lub urzędnika, aby cały dzień i rok chodził po bożym świecie. Niech tylko chodzi wiele wtedy, gdy można, a to już będzie dosyć. A skoro raz powiemy sobie, że wycieczki są przyjemne, konieczne dla zdrowia i uzupełnieniem tego ruchu w miejscu, jaki się ma na sali, tedy zastanowić się musimy nad tem, jak te wycieczki urządzać, unormować i raz w życie wprowadzić. Wierzymy w to, że każden z ćwiczących, oddany pracy zawodowej, nie dysponuje co dzień swobodnie czasem, jednak zawsze znajdzie się odpowiednia chwila, a każdemu chyba pozostaje niedziela i święto na to, aby się do takiej wycieczki gimnastycznej mógł przyłączyć.

Tu muszę jednak zaznaczyć, co rozumię przez wycieczkę gimnastyczną. To nie przechadzka spacerowiczów, nie majówka

z muzyką, z całym taborem restauracyj i piwiarni etc. Nie! To ma być wycieczka mniej lub więcej zorganizowanej drużyny, która wyrusza w pewną okolicę i posuwa się pełnym męskim krokiem wśród szczerej i młodzieńczej ochoty. W szeregach pełno gwaru i śpiewu. Krajobraz zmienia się co chwila, oczy poją się widokiem zieleni i błękitu niebios, płuca wciągają ożywczą woń rozkwitających kwiatów i zbóż, zmęczona myśl odpoczywa. Wtem natrafiono na polanę, czy łąkę przydrożną. Ochotnicy urządzają wyścig, skoki przez rowy i płoty. Ktoś inny rzuca w koło piłkę nożną i rozpoczyna się gra. Za chwilę zmęczona gromada chroni się do pobliskiego lasu. Tam na dany znak wszyscy zażywają kąpieli w przepływającym potoku, aby pokrzepiwszy się zabawiać się znowu ochoczo jakąś grą lub improwizowanemi ćwiczeniami w blaskach zachodzącego słońca. A teraz już dosyć; każdy czuje już to miłe zmęczenie, to rozruszanie się całego ciała, wypija więc szklankę mleka w pobliskiej chacie i wkrótce drużyna zabiera się z powrotem. Tak wyobrażam sobie wycieczkę gimnastyczną i taką chciałbym ją mieć. Dużo słońca, zieleni, swobody, ruchu i pieśni. Oto, czegobym pragnął dla młodzieży, młodzieży ćwiczącej, w czembym widzieć chciał z jednej strony uzupełnienie gimnastyki, z drugiej strony życia umysłowego, życia w murach miejskich, wyciągających z ludzi krew i rumieńce zdrowia. Skoro kultura oddaliła nas bezpowrotnie od przyrody, więc starajmy się do niej jak najczęściej zbliżyć, bo tam gimnastyk, uczony czy artysta znajdzie to, czego szuka: i zdrowie i prawdę i piękno.

Taka wycieczka byłaby więc niejako połączeniem przechadzki, marszu z ćwiczeniami na wolnem powietrzu, bez przyrządów, byłaby rozbudzeniem koleżeństwa i życia towarzyskiego, sposobnością do wymiany myśli na tle wspólnych wrażeń i przygód.

W danym razie możnaby przy dalszych metach posłużyć się koleją, aby nie marnować czasu i sił na marsz po zaprószonym gościńcu, a dotrzeć do jak najpiękniejszej i najzdrowszej okolicy. A kto wie, czy wycieczki te nie dałyby impulsu do założenia gdzie gniazda sokolego, czy nie rozbudziłyby wśród szerszych warstw zrozumienia i zamiłowania do ćwiczeń fizycznych. Z czasem możnaby w ten sposób odwiedzać sąsiednie i dalsze gniazda, obudzić je, zachęcić i rozgrzać — nie tak, jak się to teraz dzieje przez urzędowe, kosztowne i wymagające wielu zachodów zloty, lecz wprost bez parady i przyjęć — przez urządzenie wycieczki gimnastycznej w połączeniu z jakąś grą, zabawą lub improwizowanemi ćwiczeniami, przez emulacyę i zachętę.

A czy u nas — że potrącę także rzecz pokrewną — nie dałoby się zawiązać w łonie Sokoła, takie towarzystwo. lub choćby kółko turystyczne, któreby sobie wzięło za zadanie zwiedzić nasz piękny kraj i wiele jego uroczych a nieznanych zakątków. Czyż wśród miesięcy letnich nie możnaby organizować wycieczek na Podhale, na Podkarpacie, w Tatry i Beskidy. Wszak turystyka to także ćwiczenie i przyjemność, to obowiązek Polaka, jeśli kocha naprawdę swą rodzinną ziemię i chce ją poznać i kto wie czy znowu nie sposobność wspomnianej propagandy gimnastyki i Sokoła. Tut. Grono nauczycielskie urządzało już w tym kierunku szczęśliwe próby — a powstanie kilku gniazd nowych i niezapomniane nigdy wspomnienia uczestników z przebytych razem przygód i wydarzeń pozostaną długo jako dowód dodatnich usiłowań. Ale pozostawmy narazie kwestyę turystyki na boku, bo wymaga ona szerszego omówienia, bo to byłaby zresztą już dalsza idea wycieczek, idea misyjna, której my jednak ze stanowiska sokolego, ze stanowiska propagatorów wychowania fizycznego — nigdy tracić z oczu nie powinniśmy. Jeżeli w Anglii tak silnie rozwinęło się życie sportowe i tak wysoko stoi dbałość społeczeństwa o wychowanie zdrowych pokoleń, to tylko dlatego, że jest ustawiczna cyrkulacya między klubami i towarzystwami, że jest współzawodnictwo dodające ochoty i zachęty. Dzielna młodzież takich uniwersytetów w Cambridge lub Oxford rozumie dobrze swoje zadanie, że człowiek musi się rozwijać harmonijnie umysłowo i fizycznie, dlatego wśród studyów naukowych rozgrywa zawody w piłce i na łodziach, urządza wycieczki i partye gier — a z szeregów jej wychodzą pierwsi gimnastycy i pierwsi mężowie stanu, w każdym razie zaś skończeni i dojrzali ludzie.

Wracając do samych wycieczek, pozostaje obok całej poezyi i przyjemności, obok ich wartości dla zdrowia, jeszcze jedna praktyczna korzyść. Oto w czasie, gdy służba wojskowa jest powszechnie obowiązującą, gdy każdy musi znosić trudy dalekich marszów wśród lipcowych upałów i ciężar wypakowanej tornistry, dobrze by było, aby młodzież zwłaszcza ta, dla której panieńskie skały to najdalszy kres spaceru, nauczyła się powoli zaprawiać do wytrwałych pochodów i nie dostarczała potem tego olbrzymiego kontyngentu maruderów.

Gdy się widzi w czasie przemarszu wojska to szalone zmęczenie i wyczerpanie ludzi z miasta, których nagle przebrano w mundur i kazano im znosić trudy żołnierskie, przychodzi na myśl pytanie, dlaczego tę młodzież zamkniętą w murach nie wy-

prowadzał nikt nigdy przedtem na wycieczki i nie przyzwyczajał do wytrwałości w pochodzie i do znoszenia zmęczenia. Nie chodzi nam tu oczywiście i chodzić nie może o armię, ale skoro składamy podatek krwi, to niech on nie będzie zarazem daniną potu i wycieńczenia istoty, lecz powinnością spełnioną po męsku i to w najdogodniejszych dla nas samych warunkach.

A teraz pozostaje jeszcze kilka słów o stroju wycieczkowym. Nie będę kruszył kopii przeciw dzisiejszej modzie, tak sprzecznej z wygodą i hygieną, a odpowiednej jedynie do życia salonowego — faktem jednak jest, iż do wycieczek najmniej się ona nadaje. Wygorsowany, opięty w ciasne obuwie i rękawiczki nie pójdzie nikt na wycieczkę gimnastyczną. Więc może mundur? Tak, ale najpierw ten mundur wdziewa się jedynie na uroczystość, co zresztą bardzo słusznie — a z drugiej strony ten mundur, przyznajmy szczerze, to sentymentalizm niepraktyczny, to raczej już obecnie kostyum historyczny. Piękny on jest i zawiesisty, nie może się niepodobać, nie można go nie szanować nie kochać, bo jest w nim coś z tradycyi powstańca, jest w nim coś z szlacheckiego kontusza i mieszczańskiej czamary. Ale czy on praktyczny, czy można w tych ciężkich butach w danym razie chodzić po górach, biegać, jeździć na rowerze, lub choćby i tańczyć. Czasby było już zaprowadzić strój inny, bardziej zastosowany do potrzeb chwili i warunków życia. Nie żądam tego, aby nasze odrębności narodowe rozpłynęły się w szarej masie kosmopolityzmu, ale patrzę na ten najbliższy cel sokolstwa i żądam od niego wychowania fizycznego, żądam stroju od niego praktycznego, hygienicznego, zastosowanego nie do parad, ale właśnie do naszych sokolich potrzeb, do wycieczek i ćwiczeń. Przecież i armie różnych narodów zmieniały swój mundur według postępu i wymagań czasu. Tworząc strój wycieczkowy możnaby zachować w nim pewną cechę polską, któraby go odróżniała od strojów sportowych, od strojów angielskich tak zresztą w życiu praktycznych i dogodnych. A bez tego stroju o wycieczkach mowy być nie może, jeżeli drużyna niema wyglądać, jak pensyonat sztywnych i wykrochmalonych panien, lub garstka różnorodnych, dziwacznie, po swojemu ustrojonych majówkowiczów.

Po wypowiedzeniu tych uwag, których słuszność pozostawiam ocenie czytelników mógłbym jeszcze powołać się na takie powagi jak Jahn, twórca gimnastyki w Niemczech, Rawenstein, lub Mosso znany fizyolog włoski, którzy wprost entuzyastycznie piszą o wycieczkach ćwiczebnych, o ruchu na wolnem powietrzu, lecz kogo

nie zachęci myśl sama, tego i najmędrsze cytaty nie przekona. Dlatego nie pozostaje mi nic innego, jak życzyć sobie i przyszłym uczestnikom, aby się co rychlej znaleźli ludzie dobrej woli, którzyby wycieczki gimnastyczne w życie wprowadzili i zamiłowanie do nich w jak najszerszych sferach rozbudzić potrafili.

Czy ćwiczenia wojskowe mają racyę bytu we fizycznem wychowaniu młodzieży? [1])

napisał

Dr. M. DOLIŃSKI.

Zbrojny pokój i co za tem idzie konieczna potrzeba zwiększenia kontygentu rekruta z jednej strony, a z drugiej stosunki ekonomiczne, które znowu wymagają czegoś wręcz przeciwnego, stały się powodem, że tu i owdzie zrodziła się myśl pogodzenia obu tych tak sobie przeciwnych kwestyi, a to przez wprowadzenie obowiązkowych ćwiczeń wojskowych do wychowania młodzieży. Że zaś ćwiczenia wojskowe bezprzecznie są ćwiczeniami fizycznemi, przeto rzecz jasna, iż muszą one stać w ścisłym związku z wychowaniem fizycznem i oto racya, z powodu której pozwalam sobie w tej sprawie głos zabrać.

Pobudkę do tych słów kilku dała mi książka prof. fizyologii wszechnicy turyńskiej Angelo Mosso — pod tytułem: »Fizyczne wychowanie młodzieży«, którą przełożył na język polski St. Brzozowski.

Idea wprowadzenia ćwiczeń wojskowych w zakres nauk szkolnych nie jest najnowszą; już w roku 1791. zgromadzenie narodowe uchwaliło utworzyć we Francyi w każdym okręgu po jednym oddziale z młodzieńców niżej lat 18. Dowodzili nimi oficerowie przez młodzież wybierani — a nadzorowali je weterani umyślnie w tym celu mianowani. W roku 1805. wprowadzono we Francyi przymusowe wychowanie wojskowe i utworzono t. z. bataliony przyszłości (bataillons de l'espérance) — Oddziały te miały nawet swoje mundury, — lecz tylko oprócz kilku popisów nic więcej nie zdziałały, i poszły powoli w zapomnienie. Klęski Francuzów poniesione w latach 70-tych natchnęły rząd myślą powtórnego zreorganizowania tych batalionów i dnia 28. marca 1882. powzięto prawo, mocą którego zaprowadzono oddziały szkolne

[1]) Zamieszczamy niniejszy, nadesłany nam artykuł, zastrzegając sobie głos w tej tak aktualnej sprawie. *(Przyp. Red.)*

(bataillons scolaires), dla których przeznaczono nietylko osobny mundur, ale i osobny model małego karabinu, mianowano fachowych komendantów i podoficerów, powydawano osobne regulaminy i podręczniki do musztry, strzelania i t. d. — słowem przedsięwzięto bardzo poważne kroki nie szczędząc wcale wydatków, by tylko zaprowadzić i do życia powołać tę na pozór tak zbawienną i potrzebną instytucyę. A jakiż z tego skutek? Dziś, ledwie po siedmnastu latach, ani śladu z tych oddziałów a rada municypalna miasta Paryża po zniesieniu tych oddziałów w roku 1895. sprzedała na publicznej licytacyi nagromadzone materyały i przybory, którymi miała zaopatrywać biednych uczniów.

Drugi taki wypadek, gdzie się starano wprowadzić ćwiczenia wojskowe do zabaw, znamy mi jest z historyi zabaw i ćwiczeń fizycznych tu u nas, a mianowicie w Krakowie w parku Dra Jordana. I tutaj, wprawdzie mniejszym nakładem kapitału i pracy, nic pomyślnego uzyskać nie było można. Ćwiczenia wojskowe w parku Dra Jordana przechodziły rozmaite fazy i tak w pierwszych dwóch latach było wojsko zupełnie oddzielone od reszty chlopców, tak iż kto nie należał do zastępów bawiących się, mógł należeć do wojska i na odwrót, należący do wojska nie musiał uczęszczać na zabawy. Wojskiem kierował jeden z byłych oficerów armii austryackiej przy pomocy czterech wysłużonych podoficerów, a więc i tutaj — jak we Francyi — kierunek był zupełnie fachowy i technicznie odpowiedni. Lecz z czasem, chociaż początkowo liczba żołnierzy prawie w dwójnasób przewyższała liczbę młodzieży bawiącej się, stosunek ten stale zmieniał się i to na korzyść zabaw tak, że już w drugim roku był on odwrotnym t. j. chłopców uczęszczających na zabawy było co najmniej dwa razy tyle, co bawiących się w żołnierzy. I w tym też czasie zarząd parku postanowił wojsko wcielić do zabaw, czyli kto chciał należeć do wojska, ten musiał uczęszczać na zabawy, lecz nie każdy bawiący się musiał równocześnie być żołnierzem. Wojsko postawiono wtedy nieco wyżej nad zabawy, wskazując je chłopcom poniekąd jako nagrodę za dobre zachowanie się i pilne uczęszczanie na zabawy. I zdawało się nam wtedy, (piszący brał w tem czynny udział) że cel został osiągnięty, że wojsko, którem dowodzili akademicy po skończonej jednorocznej służbie wojskowej, a do którego wybierano co najlepszych chłopców, któremu sprawiono inne nieco mundurki (pąsowe wyłogi i rabaty) i prawdziwe karabinki z bagnetami (100 sztuk) zdawało się, że to wojsko będzie miało wszelkie warunki dla rozwoju i że ćwiczenia te zyskają sobie prawo obywatelstwa w dziedzinie wychowania fizycznego. Lecz ku ogólnemu rozczarowaniu nadzieje te w zupełności zawiodły.

A w czemżeż tkwi przyczyna? Według mego zdania przyczyna tkwi w samej istocie wojska i w charakterze młodzieży. Boć przecie wiadomą jest rzeczą, że, ażeby być dobrym żołnierzem, trzeba przedewszystkiem przestać być człowiekiem, trzeba zupełnie stracić swą wolę i inicyatywę a całego siebie zamienić w posłuszeństwo i to posłuszeństwo bez najmniejszej

krytyki. Cały ustrój armii wysila się właśnie w tym kierunku, ażeby żołnierza zupełnie zwolnić od troski o swoje ja, żołnierz wszystko a wszystko dostaje, o najdrobniejszej prawie potrzebie jego myślą inni, ci co są u góry, a w zamian za to wszystko musi on słuchać rozkazu starszego rangą a więc i przez to samo mądrzejszego. W ustroju armii system ten jest konieczny — ostatecznym bowiem celem żołnierza jest walka na rozkaz, chociażby jej nieuchronnem następstwem miała być śmierć a cel ten tylko wtedy osiągnąć można, jeżeli żołnierz potrafi się przeistoczyć w automat, jeżeli potrafi zapomnieć o swojej indywidualności, o swojem ja. A młodzież? czyż ta młodzież, z której mają się wyrobić dzielni obywatele kraju może być pozbawioną wszelkiej indywidualności, wszelkiej krytyki, czyż możemy w niej odrazu zabić samodzielność, czyż wolno nam jej odebrać wiarę w siebie samego, czyż godzi się ją zamienić w wielką masę manekinów, poruszającej się bardzo składnie i w takt, ale tylko za wolą i na rozkaz kogoś drugiego? Czyż leży to w interesie jakiegokolwiek społeczeństwa, by wychowywać żołnierzy i nic tylko żołnierzy?

Zdawałoby się na pozór, widząc chłopców tak chętnie bawiących się we wojsko, że jest to rzeczywiście jedna z najopowiedniejszych dla nich zabawa, lecz przypatrzmy się temu tylko bliżej — a spostrzeżemy, że przy każdej zabawie w żołnierza wszystko jest: są dowódcy, jest broń, jest ochota niezmierna — ale zawsze i wszędzie jest brak jednego i to najważniejszego t. j. żołnierza. Każdy z uczestników zabawy chce być oficerem, chce drugiemu rozkazywać, lecz biada jeżeli się znajdzie ktoś drugi, który tego samego od niego wymagać będzie. Zawsze też taka zabawa ma jeden jedyny koniec: po dłuższem lub krótszem trwaniu wybucha bunt, żołnierze albo dezerterują zostawiając dowodzącego samego lub degradują go, by na jego miejsce wywyższyć innego, z którym po pewnym przeciągu czasu to samo się dzieje, aż w końcu zniechęceni i znudzeni zabawą, do której z takim zapałem się wzięli, porzucają ją znajdując w niej ostatecznie tylko niesmak i unosząc gorycz w duszy z powodu niezaspokojonej ambicyi!

Dzisiaj sprawa fizycznego wychowania młodzieży, którą zajmują się ludzie wielkiego w tym kierunku doświadczenia i głębokiej nauki, weszła już na pewne tory, świadomie dążąc do wytkniętego celu — a tym jest, obok zdrowia, wyrobić w młodzieży dobry i piękny charakter, cel, któregośmy nigdy z oka spuszczać nie powinni.

Wprawdzie na pierwszy rzut oka wygląda to tylko na czczy frazes, lecz sami pedagogowie to doświadczenie zrobili, iż nie zamaskowaną naturę chłopięcia tylko przy zabawie poznać można a jeżeli się już do tego doprowadziło, to reszta nie jest tak trudną rzeczą. Jeżeli więc dzisiaj od zabaw wymaga się czegoś więcej, aniżeli tylko zdrowego ciała, to starajmy się przedewszystkiem, by te zabawy, nie prowadziły do przeciwnego wyniku. Jeżeli chcemy przez zabawę wpoić w młodzież przedsiębiorczość, stałość i silną

wolę, to równocześnie nie nakładajmy jej tak samo we formie zabawy kajdanów, by te dobre zalety w zarodku zgnieść i zniweczyć.

Bez wątpienia świadomość kilku ruchów z musztry wojskowej, wiele się przyczynia do utrzymania porządku i karności podczas zabawy, jest koniecznym warunkiem tejże, lecz przecież każdy przyzna, że kto umie kilka zwrotów, ten nie jest jeszcze żołnierzem. Są wprawdzie, którzy utrzymują, że wojsko a względnie zabawa w żołnierza jest jedynym środkiem do wpojenia w młodzież karności i posłuszeństwa; lecz są oni stanowczo w błędzie, a to dlatego, że od żołnierza wymaga się zupełnie innego rodzaju karności i posłuszeństwa — a zapełnie innego od obywatela — a każdy przyzna, iż nam nie tyle żołnierza, ile obywateli potrzeba.

Na koniec niech mi będzie wolno jeszcze na jednę rzecz zwrócić uwagę a mianowicie na bezpośredni cel w jakim się wszystko robi. Każe się chłopcom bawić n. p. w piłkę nożną, to stawia się im za cel, by zwyciężyli przeciwników a dalej tłómaczy się im, że ruch na świeżem powietrzu jest dla nich po nauce, do utrzymania zdrowia koniecznie potrzebny — żołnierzowi tłómaczy się: musisz się wszystkiego tego wyuczyć, byś w razie potrzeby ze skutkiem pomyślnym stanął w polu przeciw nieprzyjacielowi — rzecz ważna i seryo!

A cóż za cel ukazać można młodzieży każąc jej bawić się w żołnierza? Nie można jej nawet przyobiecać w danym wypadku uwolnienia od służby czynnej, nie wspominając już o walce na seryo — nie chcąc się narazić na powtórną wyprawę krzyżową dzieci! Mojem zdaniem dla zabawy bez celu, szkoda trudu, szkoda czasu, szkoda zdrowia!

O PRZYKŁADY PRAKTYCZNE.

A. Ćwiczenia towarzyskie.

Ułożył **Sz. Ruciński.**

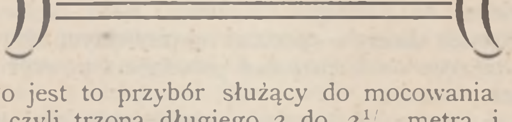
Ustawienie do każdego ćwiczenia: koło czelne, twarzą do środka — rozstęp ciasny — podział na pierwszych (I) i drugich (II).

1. Chwyt za ręce — I. przysiad jednonóż i powrót do postawy; odwrotnie.
2. Chwyt za ręce — I. kuczka, poczem podskok o krzyżach wygiętych do chwilowego podporu na rękach II.; odwrotnie.
3. Chwyt za ręce — I. wykrok prawą, poczem łączą lewą z prawą nogą do zwieszenia postawnego przodem o ram. ugiętych; II. pomagają I. kurcząc ramiona przy powrocie do postawy; odwrotnie.

4. I. przysiad, ręce opierają przed sobą na ziemi, poczem podnoszą prawą nogę wstecz w górę; II. chwytają leworącz za prawe nogi I.; I. lewą nogę wstecz w górę (nogi rozkrocznie); II. chwyt praworącz za lewe nogi; odwrotnie.
5. I. chwyt za ręce przed II.; II. nachwyt za barki I., poczem wyrzucają nogi wstecz do zwiesz. post. łukiem; odwrotnie.
6. I. chwyt za barki przed II; II. $^1/_2$ obr. w lewo, poczem przysiad z oparciem rąk przed sobą na ziemi a nogi zakładają na ramiona I.; odwrotnie.
7. I. chwyt za biodra II.; II. nachwyt za barki I., poczem wyskok do podporu o ramionach prostych; odwrotnie.
8. I. chwyt za barki przed II., poczem klęczka prawonóż; II. podpór o ram. prostych na barkach I.; I. powstają; odwrotnie.
9. Ćwierć obrotu w prawo — I. i II. lewe nogi podnoszą wstecz a leworącz chwytają za nogi poprzednich; poskok jednonóż w koło.
10. I. chwyt za ręce przed II.; II. chwyt za barki I. poczem wsiad kuczny na ich ręce; pochód w koło; odwrotnie.
11. Ćwierć obr. w lewo — I. i II. podnoszą prawe nogi wstecz a leworącz ujmują je za podbicie (własnych nóg) — prawe ręce opierają na barkach poprzedników; poskok jednonóż w koło.
12. Ćwierć obr. w prawo — I. opierają ręce na barkaeh II. poczem siadają im na krzyżach opasując je nogami; II. kładą prawe ręce na barkach poprzedników; pochód w koło; odwrotnie.
13. Ćwierć obr. w lewo — I. i II. podnoszą prawe nogi wprzód a praworącz chwytają za nogi następnych (z tyłu stojących); poskok jednonóż w koło.
14. Ćwierć obr. w prawo — I. i II. przysiad z oparciem rąk przed sobą na ziemi, poczem zakładają nogi naprzemian na łopatki następnych; pochód na rękach w koło.

B. Ćwiczenia z pchadłem.

Napisał **Kaźmirz Homiński.**



Pchadło jest to przybór służący do mocowania się. Składa się z żerdki czyli trzona długiego 2 do $2^1/_2$ metra i dwojga rączek wygiętych łukowo wypukłością ku trzonowi. Przy ćwiczeniach pchadłem chodzi o pokonanie przeciwnika przy zupełnie równych z obu stron warunkach, tak do posławy, jak do chwytu i sposobu. Ponieważ rozmaicie możemy pchadło chwytać, powstają rozmaite ćwiczenią. I tak:

A) Przodem.

α) *Ramiona.*

1. Chwytamy pchadło prawą ręką za trzon bliżej środka jego, lewą bliżej rączki, rączkę samą opieramy o lewy bark tak, aby przybrała położenie pionowe, wypadamy prawą nogą i staramy się przeciwnika zepchnąć w tył z zajmowanej przezeń postawy.
2. Chwytamy oburącz nachwytem rączkę pchadła tak, aby przybrała położenie poziome, skurczamy silnie ramiona tak, aby rączka, przed piersią się znajdując, o nią się nie opierała, wypadamy lewą (lub prawą) nogą i staramy się zepchnąć przeciwnika ze stanowiska a to prostując ramiona. poczem przysuwamy się do niego i znowu ramiona kurczymy. by go po raz drugi pokonać.
3. Tak samo jak 2. tylko z tą różnicą, że ramiona trzymamy w pionie (rączka poziomo).
4. Chwytamy prawą ręką (ramię skurczone) za trzon bliżej środka, lewe ramię prostujemy i chwytamy za sobą rączkę w środku tak, by przyjęła położenie pionowe. Wypad prawą nogą.

β) *Nogi.*

5. Opieramy rączkę w położeniu poziomem o pachwinę lewą a rękami (nachwytem) ją przytrzymujemy. Wypad nogą lewą. Przy pewnej biegłości nie potrzebujemy rękami przytrzymywać rączki.

B) Tyłem.

6. Opieramy rączkę o krzyże w położeniu poziomem i chwytamy (dla przytrzymania) rączkę nachwytem. Wypad nogą lewą wstecz. Biegli nie przytrzymują rączki. Przy tem ćwiczeniu należy baczyć na to, aby oba ćwiczący razem ćwiczenie to zaczynali i razem kończyli, gdyż przy nierównoczesności może się przewrócić wstecz strona tak rozpoczynająca jak i zapóźno kończąca.
7. Opieramy rączkę o kark w położeniu poziomem a głowę silnie ku tyłowi pochylamy. Rączkę przytrzymujemy nachwytem. Wypad lewą nogą wstecz. Biegli nie przytrzymują rączki. Przy tem ćwiczeniu wskazana ta sama ostrożność jak przy ćwiczeniu pod 6.
8. Trzymając dwójchwytem rączkę w położeniu pionowem tyłem do trzona zwróceni i to pod pachą lewą, wypadając nogą prawą wstecz.

Samo się przez się rozumie, że wszystkie te ćwiczenia wykonywać możemy wypadając tak lewą jak prawą nogą i chwytając rączkę tak z lewej jak z prawej strony. Widzimy tedy, że i tak prosty przybór jak pchadło, przedstawia dla nauczyciela pod względem pedagogicznym dość wielką wartość, albowiem wskutek rozmaitości ćwiczeń unika się zniechęcenia ćwiczących, dla których

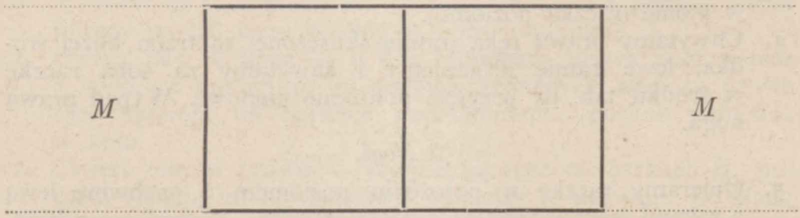
znowu ćwiczenia te pod względem zdrowotnym mają niepoślednią wartość. — Zmysłowi praktycznemu nauczyciela pozostaje wolne pole do tworzenia ćwiczeń z pchadłem o chwytach zmienionych i połączonych jak również i ćwiczenia z dwoma pchadłami.

C. Zabawy.

Opisał T. K.

1. ODRZUCANKA.

Boisko prostokątne o długości 14—30 kroków, szerokości 7—15 kroków — dzieli się na dwie połowy linią równoległą do jego boków krótszych. Dłuższe boki prostokąta przedłuża się nadto na odległość 5—10 kroków, przez co powstaną dwie »matnie« (*M*).



Wielkość boiska zależy od ilości grających i od ich wieku a więc i siły z jaką ci podbijają piłkę. Dla większej liczby grających, dla starszych i więcej wprawnych wyznacza się oczywiście większe boisko, dla mniejszej liczby i dla młodszych mniejsze.

Grający (12—24) dzielą się na dwie równe partye. Każda z nich zajmuje jednę połowę boiska a przeciwnicy stają twarzami do siebie zwróceni. Stać wolno nietylko na samem boisku ale i poza jego tylnymi granicami, czyli w matniach. Poza granicami bocznymi stać nie wolno.

Gra zasadza się na tem, że każda partya usiłuje wrzucić piłkę do matni nieprzyjacielskiej w prawidłowy niżej podany sposób a niedopuścić do wrzucenia jej do własnej matni przez przeciwników. Do tego celu służy piłka pełna, z trocinami lub włósiem we środku a powleczona skórą, o średnicy około 20 cm. W braku takiej piłki można używać także piłki nożnej a więc wewnątrz pustej, lubo ta nie tak dobrze nadaje się do gry opisywanej, jak piłka pełna.

Podajemy poniżej prawidła gry:

1) Losem oznaczona partya rozpoczyna grę czyli wykonuje rzut pierwszy. Jeden z jej członków staje z piłką w rękach na środku swej połowy boiska (w równej odległości od własnej matni i od linii dzielącej boisko na 2 połowy), podrzuca piłkę w górę i podbija się ku matni nieprzyjacielskiej o b i e m a rękami z powietrza tj. nim ta upadnie na ziemię.

2) Gra się do pewnej z góry oznaczonej ilości punktów; ta partya wygrywa, która pierwej tę liczbę osiągnie. Za jeden punkt liczy się każdorazowe przerzucenie piłki poza granicę tylną boiska a więc wrzucenie jej do matni nieprzyjacielskiej z tem jednakże zastrzeżeniem, że piłka musi tam wpaść wprost z powietrza, nie dotknąwszy przedtem ziemi a zatem ani z kozła, ani po poprzednim toczeniu się po ziemi. Obojętne zaś jest, czy piłka przedtem tj. w locie dotknęła którego z grających, czy nie, lub czy usiłowano ję odbić z powrotem na boisko.

3) Wolno przeszkadzać wrzuceniu piłki do własnej matni albo odbijając ją z powietrza z powrotem i to na dzielnicę własną lub przeciwników, albo zatrzymując ją w locie przez nadstawienie rąk. Jednakże odbijać lub zatrzymywać piłkę w powietrzu wolno tylko obiema rękami (tak samo jak podbijać p. 1.), nigdy zaś jedną ręką lub jakąkolwiek inną częścią ciała.

Inaczej rzecz się przedstawia, gdy piłka toczy się po ziemi; wtedy wolno ją zatrzymać (lecz nie odbijać) w sposób dowolny. Nie wolno jej jednak wcale zatrzymywać, gdy się toczy ku stronie przeciwnej tj. nie ku własnej matni lecz ku matni przeciwników. Dzieje się to np. po odbiciu piłki lub jej powstrzymaniu; natenczas wtedy dopiero wolno piłkę podjąć z ziemi, gdy ta leży zupełnie spokojnie i więcej się nie toczy a podejmuje ją stojący najbliżej i to z tej partyi, na czyjej połowie boiska piłka się zatrzymała.

4) Pod żadnym warunkiem nie wolno chwytać piłki w locie.

5) W razie przekroczenia wyżej podanych prawideł a zatem w razie podbicia, odbicia lub zatrzymania piłki w powietrzu inaczej, niż obiema rękami albo zatrzymania jej, gdy ta się toczy w stronę przeciwników albo też w razie schwycenia jej w locie — liczy się przeciwnej partyi jeden punkt.

6) Piłkę podbija się z miejsca, gdzie się ją pqdniosło. Jeżeli jednak piłka upadła w matni podbija się ją z miejsca, gdzie się matnia zaczyna a więc z krótszego boku boiska; jeżeli zaś poza granicą boczną, z miejsca, wktórem ona tę granicę przeszła.

7. Jeżeli kto z grających wrzuci piłkę przypadkiem do własnej matni — liczy się przeciwnej partyi jeden punkt tak, jakby to jeden z jej członków wykonał. (Oczywiście musi tam piłka wpaść wprost z powietrza, nie z kozła lub po toczeniu się po ziemi).

8) Piłkę można podbijać lub odbijać bezpośrednio kilka razy po sobie, oczywiście jednak zawsze tylko obiema rękami. Jeżeli np. kto z grających podbije piłkę ku matni nieprzyjacielskiej może drugi, rzut ten obiema rękami poprawić w chwili, gdy piłka go mija, by ta z tem większą siłą dalej poleciała. Tak samo ma się rzecz z odbijaniem piłki: jednemu np. się to nie uda a drugi powtórnie piłkę odbije na boisko, gdy ta wskutek pierwszego słabego odbicia już ma upaść w matni na ziemię. W ten sposób grający nawzajem się w grze wspierają.

Dwukrotne podbijanie piłki odbywa się nieraz z umysłu gdy piłka zbyt daleko w tyle się znajduje i wskutek tego małe jest

prawdopodobieństwo, że rzut będzie pomyślny — a to w następujący sposób: Jeden z grających staje na linii dzielącej boisko na dwie połowy tyłem zwrócony do matni nieprzyjaciclskiej, drugi z piłką w rękach naprzeciw niego. Ten ostatni nie podbija piłki bezpośrednio wprost do matni przeciwników, lecz ku swemu towarzyszowi, który ją drugi raz podbija za siebie ponad głowę w chwili, gdy ta do rąk mu wpada. W ten sposób zyskuje się na odległości od matni nieprzyjacielskiej i dlatego łatwiej tam piłkę wrzucić.

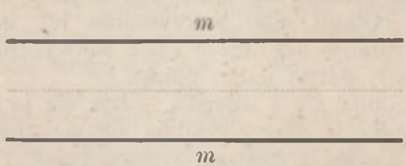
Wogóle nie ma przepisanej postawy, z jakiej należy piłkę podbijać: można to robić przodem lub tyłem do matni i t p. byle tylko zawsze obiema rękami.

9. Nikomu z grających nie wolno podczas gry przechodzić na drugą połowę boiska, należącą do partyi nieprzyjacielskiej; może zatem piłkę podejmować z ziemi i podbijać tylko członek tej partyi, na boisku której piłka się zatrzymała.

Odrzucanka stósowna jest dla starszych chłopców i dziewcząt jak również i dla dorosłych. Dla dziewcząt używa się piłki lżejszej a więc pustej.

2. RZUCANKA Z BELKA.

W odległości 6—12 kroków od siebie ustawia się dwa równoległe belki. Przestrzeń między belkami dzieli się na 2 połowy linią do nich równoległą. Poza belkami znajdują się matnie *(m)*



Grający dzielą się na dwie partye i każda z nich staje na swym belku pobok, przodem do przeciwników. Grających nie powinno być za wiele, gdyż wtedy jeden drugiemu przeszkadza; liczba ich zależy przedewszystkiem od długości belka, w każdym razie odstęp między stojącymi na belku nie powinien wynosić mniej niż jeden krok.

Do gry tej używa się piłki nożnej a więc piłki dużej, we środku pustej.

Jeden z tej partyi, której losem wypadł pierwszy rzut, podnosi piłkę, obu lub jednorącz ponad głowę i rzuca ją z siłą na ziemię tuż przed belkiem przeciwników tak, by piłka po odbiciu się czyli z kozła, przeskoczyła belek i wpadła pozań do matni.

Przeciwna partya zatrzymuje, odbija lub chwyta piłkę w chwili gdy ta ponad belkiem przelatuje, poczem stara się w ten sam sposób przebić ją między grającymi z partyi pierwszej i wpędzić do ich matni.

Prawidła:

1) Wygrywa ta partya, która pierwej osiągnie pewną, z góry oznaczoną liczbę punktów.

2) Każdorazowe przerzucenie piłki ponad belek, do matni przeciwników, liczy się za jeden punkt i to tej partyi, która to zrobiła. Jednakże musi tam wpaść piłka dopiero po koźle przed belkiem (lub po kilku kozłach); obojętna zaś jest, czy piłka w locie dotknęła belka lub którego z stojących na nim albo czy kto z grających usiłował ją odbić lub pochwycić. Oczywiście zatem nic się nie liczy, jeżeli piłka wpadła do matni wprost z powietrza lub potoczyła się do niej popod belkiem.

3) Jeżeli kto z grających wrzuci piłkę przypadkiem do własnej matni (np. stojąc na belku wypuści piłkę z rąk i ta wpadnie do matni) to i wtedy zyskuje partya przeciwna jeden punkt.

4) Piłkę wolno tylko rzucać i to w sposób dowolny np. z boku z ponad głowy i t. p., nie wolno zaś jej wcale podbijać czy to ręką, czy nogą, czy głową. Inaczej ma się rzecz z zatrzymywaniem lub odbijaniem piłki, by ta nie wpadła do matni: to wolno robić jakąkolwiek częścią ciała i wsposób dowolny.

W razie przekroczenia tej reguły liczy się partyi przeciwnej jeden punkt.

5) Jak wyżej wspomniano — grający obu partyi stoją na belkach. Stracenie równowagi i zeskoczenie z belka na ziemię nie pociąga za sobą żadnej kary.

Jeżeli jednak trzymający piłkę w rękach czyto przed rzutem, czy po złapaniu jej straci równowagę i choćby tylko jedną nogą dotknie ziemi, dalej — jeżeli rzucający, zatrzymujący lub odbijający piłkę tak samo spadnie z belka i to wcześniej nim piłka upadła na ziemię, w końcu — jeżeli rzuci albo złapie piłkę, zatrzyma ją albo odbije stojący na ziemi a nie na belku — to we wszystkich tych wypadkach zyskuje partya przeciwna jeden punkt.

Z powyższego wynika, że kto trzyma piłkę a traci równowagę, ten powinien co tchu rzucić piłkę przed siebie, by ta prędzej dotknęła ziemi, niż sam rzucający — gdyż w przeciwnym razie partya jego traci za karę jeden punkt.

6) Żadnemu z grających nie wolno opierać się na towarzyszach, w celu pewniejszego utrzymania równowagi, czyto podczas rzutu czy odbijania piłki ani też przez podtrzymywanie pomagać drugiemu.

7) Przestrzeń między belkami podzielona jest na dwie połowy; piłkę podejmuje członek tej partyi, na czyją połowę przetoczyła się piłka po zatrzymaniu jej lub odbiciu i to znajdujący się najbliżej piłki, poczem wstępuje z nią na belek, by wykonać rzut ku przeciwnikom.

Gra powyższa jest bardzo dobra jako ćwiczenie w utrzymywaniu równowagi przy rozmaitych ruchach i na niepewnej podstawie; nadaje się dla chłopców starszych.

3. RZUCANKA W KOLE.

Bawiący się ustawiają się w koło w rozstępie co najmniej 3 kroków i rzucają do siebie piłkę w dowolnym kierunku a więc do któregokolwiek z stojących na obwodzie koła. Do tego celu służy piłka duża, pełna lub pusta. Nie wolno piłki podbijać w górę czyto ręką czy nogą, wolno ją tylko rzucać lub toczyć po ziemi.

Jeden z bawiących się stoi wewnątrz koła i stara się piłkę uderzyć ręką, gdy ta jest w locie lub gdy ją trzyma w rękach który z uczestników zabawy. Jeżeli mu się to uda, wstępuje na jego miejsce do środka koła ten, który przed uderzeniem ostatni trzymał piłkę w rękach lub jej ręką dotknął, poczem zabawa toczy się w ten sam sposób dalej.

Oczywiście trzymający piłkę stara się mylić chwytającego: udaje, że rzuca w prawo a rzuci w lewo, obraca, się chowa piłkę za siebie, rzuca ją wstecz ponad głowę lub potoczy między nogi ku sąsiadowi, który znowu piłkę z powrotem odeśle, gdy ku niemu poskoczy chwytający i t. p. — słowem, wszyscy bawiący nawzajem się wspierają, by środkowemu utrudnić pochwycenie piłki.

Jeżeli bawiących się jest dużo, przeznacza się dwóch do środka koła, z których zawsze ten, co piłkę uderzył, staje z powrotem na obwodzie.

Zabawa ta odpowiedna jest dla starszych dzieci i dla młodzieży obojga płci.

4. DZIEŃ i NOC.

Grający, których może być od dziesięciu aż do dwudziestu kilku, dzielą się na 2 partye: dzieci nocy i dzieci dnia. Stoją oni na środku wyznaczonego w prostokąt boiska (kilkadziesiąt kroków długiego a kilkanaście szerokiego) tyłem do siebie, w dwa rzędy równoległe do krótszych boków prostokąta. Oddalenie obu rzędów wynosi jeden lub kilka kroków.

Do zabawy potrzebny jest krążek z drzewa lub z tektury, który z jednej strony jest biały a z drugiej czarny. Pierwsza nazywa się »dniem«, drugą »nocą«. W braku takiego krążka można równie dobrze używać monety; może to nawet lepsze, gdyż grający w tym wypadku nie tak łatwo zobaczą, jak pieniądz upadł na ziemię.

Prowadzący zabawę staje w środku, między oboma rzędami, rzuca krążek w górę (przyczem nikomu oglądać się nie wolno) i w miarę tego, czy biała czy czarna strona na wierzchu się znajdzie, woła »dzień!« lub »noc!«.

Wywołana partya szybko się zwraca i chwyta członków partyi przeciwnej, ci zaś uciekają co tchu poza swą metę, którą jest krótszy bok prostokąta znajdujący się przed nimi. Kto zostanie ręką uderzony, nim przynajmniej jedną nogą przestąpi metę, ten zostaje pojmany w niewolę; tak samo staje się jeńcem ten, kto podczas ucieczki wybiegnie poza boczne granice boiska lub schroni się poza metę przeciwników.

Jeńcy albo ustępują z zabawy i stają z boku poza boiskiem albo wstępują do partyi, która ich pojmała w niewolę i pomagają jej chwytać dawnych swych towarzyszy. Dodają jeszcze i to urozmaicenie zabawy, że jeniec musi za karę, że się dał pochwycić, zanieść na plecach tego, który go pojmał, na jego dawne miejsce.

Grający ustawiają się z powrotem we dwa rzędy i zabawa toczy się w ten sam sposób dalej. W końcu wygrywa ta partya, która wyłapie wszystkich swych przeciwników albo też gra się do pewnej z góry oznaczonej liczby niewolników i ta partya wygrywa, która wcześniej tę liczbę osiągnie.

Z odmian tej zabawy najwięcej zajmującą i najczęściej używaną jest ta, w której obie partye stają tak samo w dwóch rzędach tyłem do siebie, lecz w większém od siebie oddaleniu, bo na 10—15 kroków. Boisko powinno być przytem szersze, by grający mogli stać w odstępach 3—4 kroków jeden obok drugiego. Meta każdej partyi nie znajduje się przed nią — jak poprzednio, lecz w tyle, poza nią. Uciekający muszą się zatem przedrzeć przez rząd ścigających, by dostać się do własnej mety; goniącym nie wolno przytem zaraz po wywołaniu pobiedz w tył ku mecie przeciwników i stanąwszy przed nią zamknąć ją nadbiegającym.

Tak przy tym sposobie zabawy, jak i przy poprzednio opissnym, można ustawiać obie partye także twarzami do siebie.

Zabawa ta najwięcej jest stósowna dla młodszych chłopców.

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnastyczny »Sokół« Nr. 5 zawiera: Ogłoszenie. — Przypomnienie. — Program Zlotu VII. Okręgu sokolego w Kołomyi. — Program Zlotu VI. Okręgu sok. w Tarnopolu. — Wychwyt przodem na drążku. (Szkic z metodyki) n. Dr. T. Tyszecki. — Statystyka gimnastyki, gier i ćwiczeń sportowych w szkołach średnich, n. E. Cenar. (Dok.). — Sprawy Związku pol. gimn. Tow. sokolich w Austryi. — Kronika.

»Sokol« Nr. 5 zawiera: O gimnastyce w szkołach średnich, n. K. Regal (c. d.). — Fizyologia ćwiczeń cielesnych, n. Dr. E. Lagrange (c. d.) — Nasze sale gimnastyczne. — Żeńska gimnastyka na początku bieżącego stulecia, n. M. Řehořovský. — Małoruskie gry w Galicyi, n. F. Řehoř (c. d.). — O szermierce, n. I. Vaniček (c. d). — Potrzeba wychowania fizycznego w szkołach. — Cośmy uczynili w r. 1898 dla towarzystw zagrożonych (c. d. . — Z ziem zagrożonych. — Pogadanka sokola. — Literatura. — Rozmaitości.

»Věstnik Sokolský Nr. 8 zawiera: Pogadanka o hygienie, n. Dr. E. Vlasák. — Związek nauczycieli gimnastyki szkół średnich. — Sprawozdania sokole. — Wycieczka na Morawę. — Wycieczka do Husińca. — Wskazówki Wydziału Związku. — Różności. — Wieczory ćwiczebne (ćwiczenia wolne, maczugami, na poręczach dla dziewcząt).

— Nr. 9 zawiera: Kilka słów, n. I. Z. Borotinský. — Wymogi hygieniczne naszych sal gimnastycznych, n. L. Čižek. — Sprawozdania sokole. — Do Husińca. — Wycieczka na Morawę. — Wskazówki Wydziału Związku. — Różności. — Wieczory ćwiczebne (Drążek, Zapasy, Poręcze dla dziewcząt, Koń wszerz).

»Župni zpravodaj«. Pod tym tytułem zaczęło wychodzić raz w miesiąc nowe pismo gimnastyczne czeskie w Pilźnie, mające się zajmować sprawami żupy pilzneńskiej. Nowemu wydawnictwu zasyłamy życzenia pomyślnego rozwoju!

Nr. 1 zawiera: Nasze zadanie. — Ćwiczenia na zlot żupy pilzneńskiej (wolne i maczugami). — Sprawozdania z towarzystw. — Rozmaitości.

»Gimnastika« Nr. 6 zawiera: Rzucanie oszczepem, n. I. Klenka (z czeskiego). — Wzorowa lekcya gimnastyki, n. Ivan Hiršmanov. — Sprawy sokole. — Wiadomości.

»Sokół« (amerykański) Nr. 7 zawiera: Obudźmy się! — O »duchu« sokolim. — Z posiedzeń Wydziału Zw. Sok. Pol. — Kłopot kolarza. — Rozwinięcie sztandaru sokol. w Pittsburgu. – Odezwa do Polaków w New-Yorku. — Gimnastyka w Anglii. — Gry piłką (E. Cenar). — Słomiany ogień (wiersz). — Kronika.

Nr. 8 zawiera: Juliusz Słowacki. — Grób Agamemnona, Pieśń legionu litewskiego, Testament mój, Do matki (wiersze). — Ćwiczenia wolne za zlot okr. krak. w Bochni. — Ćwiczenia wolne na zlot w Tarnopolu. — Gimnastyka w Anglii. — Gry piłką. — Sprawy związkowe. — Kronika. — Zapasy siłaczów i walki kogutów.

KRONIKA.

Zlot okręgu stanisławowskiego w Kołomyi odbył się w czasie Zielonych Świąt przy licznym udziale ćwiczących. Techniczne sprawozdanie umieścimy w najbliższym numerze.

Redakcya pisma »Kolarz, Wioślarz i Łyżwiarz« rozesłała między swych czytelników kwestyonaryusz, w celu obmyślenia polskich nazw w zastępstwie dotychczas ogólnie używanych słów: training i sport. Z nadesłanych odpowiedzi uznała redakcya za najlepszy wyraz »zaprawa« w miejsce wyrazu »training«, który i naszem zdaniem jest dobry i my go przyjmiemy, lubo nie oddaje on dobrze i dźwięcznie wszystkich odcieni słowa »training« w jego złożeniach i odmianach. Natomiast mniej szczęśliwym wydaje nam się wyraz »ochota« zamiast »sport«.

Należy się uznanie redakcyi za usiłowanie wyrzucenia obcych naleciałości z naszego języka i podjęcie kwestyi, którą właściwie powinna się zająć Akademia Umiejętności.

Nad ćwiczeniami na spinalni zastanawiano sią na posiedzeniu Wydzialu związku niemieckich nauczycieli gimnastyki. Odzywały się bowiem tu i ówdzie głosy domagające się wykluczenia ćwiczeń w wspinaniu się po maszcie, żerdzi i linie ze względu, że powodują one podrażnienie narządów płciowych u ćwiczącego. W odpowiedzi na te zarzuty przytoczono orzeczenie ankiety lekarskiej w Dreźnie z r. 1879 a mianowicie: że stanowczo należy usunąć grube maszty służące do wspinania, że jednakże nie widzi się dostatecznych powodów przemawiających za usunięciem innych przyrządów spinalni, które tak ważne mają zastósowanie w gimnastyce szczególniej szkolnej. Gdyby bowiem chciano zarzucić przyrządy dlatego, że gdzieniegdzie nauczyciel zezwala na ćwiczenia nieodpowiednie lub przeciwwskazane, musianoby prawie wszystkie przyrządy z gimnastyki usunąć — ba, wnet samą gimnastykę zarzucić, jako rzecz niedobrą. Podrażnienia zaś organów płciowych przez ćwiczenia, można z łatwością uniknąć, nie stosując ćwiczeń, które je powodują.

W szczególności nię należy przerabiać wspinań na grubym maszcie, na żerdzi lub linie skośnej z wierzchu i ześlizgiwania okrakiem po żerdzi. Zwykłe zaś wspinanie po żerdzi nie jest bynajmniej niedobre, jeżeli się je stosuje

w **prawidłowy** sposób, a mianowicie, gdy żerdź znajduje się między zewnętrznymi krawędziami stóp, przedudziami i **dolnymi** częściami ud a tułów wciągnięty nie dotyka wcale przyrządu.

Wartość gimnastyczna jazdy na kole. Dr. Deucher, lekarz w Bernie, występuje stanowczo przeciw jeździe na kole takiej, jaka się obecnie praktykuje, ze względu na jej zgubną działalność na serce i cały organizm. Ze stanowiska lekarskiego zarzuca absolutnie wyścigi, jazdy na wielkie odległości i w celu zdobywania nierozsądnych rekordów, sprzeciwia się używaniu wielkich przeniesień i obniżaniu kierownicy, wskutek czego siedzi cyklista »szykownie« we czworo złamany. By jazda na kole mogła się nazywać zdrowem ćwiczeniem a jako takie mieć wartość gimnastyczną, należy przedewszystkiem: zsiadać z koła i prowadzić go przy wzniesieniach terenu a nie forsować pod górę, ograniczyć szybkość jazdy do 12—15 km. na godzinę a tylko przy nadzwyczaj sprzyjających warunkach i okolicznościach najwyżej do 18 km., zachowywać ciągłą przezorność i uwagę na zbytnie zmęczenie, ubierać się odpowiednio w wełniane ubranie, wcale nie ściskające piersi a w końcu przed i podczas jazdy nie używać zbyt napojów a po jeździe przyjąć obfity i zdrowy posiłek. *(Schweiz. Bltr. f. Gesundhtspfl.).*

W tej samej sprawie podaje, »Sokol« w ostatnim numerze następujące uwagi: Kto uprawia jazdę na kole w celach zdrowotnych lub dla przyjemności a nie dla sportu, ten niechaj się trzyma prawideł: 1. Nie jedź prędzej, jak 4 m. na sekunkę (co odpowiada mniej więcej 14 ½ klm. na godzinę) 2. Po równinie nie jedź dalej, jak 40—50 klm. na dzień a 3. nie wjeżdzaj na wzniesienia o większym spadku nad 3°.

Zabronienie noszenia gorsetów. Minister oświaty w Rosyi wydał rozporządzenie zabraniające noszenia sznurówek wszystkim dziewczętom, które uczęszczają do publicznych szkół państwowych, gdyż powstrzymują one naturalny rozwój ciała. Natomiast należy nosić wolne, bluzowate ubranie, któreby w niczem nie krępowało ruchów i nie uciskało zupełnie ciała. I taki postęp w Rosyi! U nas przydałoby się takie rozporządzenie, gdyż litość bierze patrzeć na nasze szczupłe, chuderlawe, anemiczne o niezdrowej cerze dziewczęta, które jednak kosztem zdrowia całego swego życia starają się usilnie o... »ładną« figurę. Przedewszystkiem szyk — zdrowie na drugim planie.

Gimnastyka szkolna w Japonii. W Japonii bez porównania więcej zajmują się władze ćwiczeniami fizycznemi dla dziatwy i młodzieży szkolnej i więcej dla nich przeznaczają godzin szkolnych, aniżeli u nas. Już w najniższych szkołach, dla dzieci od lat 6—10 jest gimnastyka wcielona w program nauki szkolnej. W szkołach średnich, dla dzieci od lat 10—15, jest na gimnastykę przeznaczonych przez pierwsze trzy lata — 3 godziny, przez następne 2 lata — 5 godzin tygodniowo. W szkołach wyższych, dla chłopców od lat 15—19, zajmują ćwiczenia fizyczne pierwsze miejsce przed wszystkimi innymi przedmiotami, a poświęca się im aż 6 godzin tygodniowo.

Nauka gimnastyki dzieli się, podobnie jak u nas, na ćwiczenia wolne, musztrę i ćwiczenia na przyrządach, przedewszystkiem jednak położony jest nacisk, szczególniej w szkołach wyższych, na ćwiczenia w musztrze połączonej z ćwiczeniami wojskowymi, jak strzelanie do celu, ćwiczenia polowe i t. p. Ma to na celu od najmłodszych lat zahartować i zaprawić młonzież do przyszłej służby wojskowej — fizyczne wychowanie młodzieży w Japonii ma przeto charakterystyczne piętno wychowania wojskowego. *(Le Stand).*

Tanią a dobrą piłkę do palanta można sporządzić w następujący sposób: bierze się kawałek gutaperki o powierzchni 5 cm.⁴ np. z koła starego roweru i korek od butelki. Gumę tnie się na kawałeczki wielkości ziarnka grochu, korek rozciera się na tarle na drobne cząsteczki i miesza z gumą. Następnie szyje się mały kwadratowy woreczek z płótna, o obciętych rogach, by wypełniony przybrał postać mniej więcej kulistą. Woreczek ten wywraca się na lewą stronę, by szwy dostały się na wewnątrz, napełnia się go zupełnie gumą zmięszaną z korkiem i zaszywa. Teraz obwiązuje się go dokoła silnie szpagatem konopnym, aż powstanie kłębek kulisty. Koniec sznurka przyszywa się mocno do podłoża. Kłębek ten powleka się warstwą karbolineum tak, by wszystkie widoczne na powierzchni nici dobrze nią przesiąkły i suszy się go przez kilka dni. W końcu obszywa go się cieniutkim szpagatem lub nicią i to

szwem łańcuszkowym, poczem powleka jeszcze delikatną warstwą karbolineum. Piłka powinna mieć 7 cm. średnicy.

W ten sposób sporządzona piłka jest lekka a elastyczna, ma dobry chwyt a jest przytem trwała i nie wilgnie. *(Zeitschr. f. T. u. Jgdspl.*

»Magyar Uszó Egyesület« w Budapeszcie urządził 27 kwietnia zawody atletyczne. Odznaczył się w nich przedewszystkiem Rudolf Crettier, który rzucił kulę żelazną $7^{1}/_{4}$ kg. ważącą, na odległość 11 56 m.

Zapasy z lwem. »Tit-Bits« podaje w jednym z artykułów, traktujących o życiu i czynach słynnego atlety i zapaśnika Eugeniusza Sandova, opis walki, jaką tenże stoczył ze lwem przed kilku laty w czasie swego pobytu w San Francisco. Miała się wtedy odbyć tamże walka między lwem a niedźwiedziem, policya jednakowoż zabroniła takiego widowiska. Niewiele się namyślając, zgłosił się Sandov z gotowością stoczenia walki z królem pustyni. Ponieważ jednak wszelka mordercza walka została policyjnie wzbroniona, nie wolno było atlecie użyć żadnej broni w celu obrony przed dziką bestyą, z drugiej jednak strony należało go zabezpieczyć przed ciężkiem pokaleczeniem, jeżeli już nie rozszarpaniem przez rozszalałe zwierzę. W tym celu postanowiono założyć lwu kaganiec a na łapy grube rękawice, by straszne pazury zwierzęcia nie mogły Sandova poranić; tak więc tylko siła mogła iść w rachubę przy walce. Godzina upłynęła, nim zdołano z wielkim trudem nałożyć rozwścieczonemu zwierzęciu potrzebny strój zapaśniczy, tj. rękawice i kaganiec. Sandov ubrany był tylko w spodnie trykotowe, po biodra był obnażony. Nawiasem należy wspomnieć, że lew miał ważyć prawie $5^{1}/_{2}$ centnara, a Sandov naówczas 140 kg. (O ile wiemy, Sandov nigdy nie ważył ponad 100 klg., również wydaje nam się nieprawdopodobne, by ów lew ważył $5^{1}/_{2}$ centnara. *Przyp. Red.).*

Śmiało wkroczył atleta do klatki: lew rozdrażniony poprzednią operacyą rzucił się w tejże chwili na niego, Sandov jednak zręcznym ruchem uniknął napadu. Nie czekając, by zwierzę po raz wtóry na niego skoczyło, rzucił się sam ku niemu, pochwycił je w swe silne ramiona i cisnął z całej siły na ziemię. Lew się zerwał, lecz zwinny zapaśnik znowu uniknął skoku, znowu rzucił zwierzę na ziemię, poczem opasał je ramionami wpół i postawił przed sobą na tylnych łapach, by w tej pozycyi walkę z niem stoczyć. Lew wsparł swe łapy na barkach i plecach atlety, ten trzyma go wpół w swym żelaznym uścisku i tak stali przez chwilę naprzeciw siebie w strasznych zapasach. Lecz na nieszczęście rękawice nie były dość silne: pazury tylnej łapy przebiły okrywę i zraniły Sandova w nogę. Trzeba było walkę kończyć, niebezpieczeństwo poczęło być groźne. Puścił więc lwa i obrócił się do niego tyłem a zwierzę w tejże chwili skoczyło mu na grzbiet. Na to tylko czekał Sandov. Podniósł ramiona w górę, ujął bestyę za kark i z nadludzką siłą rzucił ją ponad głowę przed siebie na ziemię. Ogłuszony lew leżał przez chwilę na ziemi, a zwycięski zapaśnik wśród grzmiących oklasków opuścił klatkę. Prawdziwie po amerykańsku!

73.833 widzów przypatrywało się w Londynie zawodom w piłkę nożną między dwoma klubami. Ta cyfra najlepiej świadczy o interesowaniu się tamtejszej publiczności ćwiczeniami cielesnemi.

Piłka nożna w Siamie. Kapłani buddhystów mają także uprawiać grę w piłkę nożną. Piłkę, splecioną z wikliny, wolno podbijać nogami, plecami i głową ale nie ręką, gra zaś ma polegać na tem, by piłka nie upadła na ziemię a jak najdłużej znajdowała się w powietrzu. *(Münch. N. N).*

Niezwyczajną siłą odznacza się niejaki Jerzy Lettl z Bawaryi, z zawodu młynarz, który podnosi ze ziemi obiema rękami 700—800 kg., krzyżami unosi 1.400—1.500 kg. — a 650 kg. dźwiga na plecach kilka kroków.

Ill. D. Athl. Ztg.

Drukiem A. Koziańskiego w Krakowie.